

こんだてだより

令和7年度 第1号
綴喜地方学校給食研究会
栄養士部会発行

健康な心と身体をつくろう

綴喜地方（八幡市、京田辺市、井手町、宇治田原町）の学校給食研究会栄養士部会では、「給食のレシピを教えてほしい。」という保護者の声をうけ、献立を中心とした便りを発行しています。今年度は、行事食について紹介します。

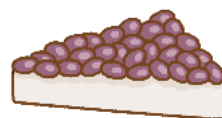
～夏の行事食について～

6～8月は、半夏生^{はんげしょう}や土用の丑の日などの年中行事があります。今回は「夏越の祓^{なごし はらえ}」と「七夕」の行事食について紹介します。

夏越の祓^{なごし はらえ}

「夏越の祓^{なごし はらえ}」は6月30日に行われる行事です。6月と12月の末日には、半年の厄を祓い、次の半年を無病息災で過ごせるように祈願する行事「大祓^{おおはらえ}」が行われます。6月の大祓^{おおはらえ}は夏越の祓^{なごし はらえ}と呼ばれ、「茅^{ちがや}」で作られた輪をくぐることで厄を祓うことができるとされています。

夏越の祓^{なごし はらえ}に食べる【水無月^{みなづき}】は、京都を中心に食べられている三角形のういろう生地^{ういろう}に小豆をのせた和菓子です。小豆には厄払いの意味があり、三角の形は暑気を払う氷を表しています。



七夕

「七夕」は7月7日に行われる行事で、「七夕の節句」や「笹の節句」とも呼ばれます。もともとは中国に伝わる織姫と彦星の伝説が由来となっており、中国の芸事がうまくなるように願った行事と、日本の神様のために機織りをした伝説が混ざり合って今のような行事へと変化しました。

現在では七夕の行事食として【そうめん】を食べますが、中国から伝わった当時は、無病息災を祈って「索餅^{さくぺい}」という揚げ菓子が食べられていました。その後、日本では索餅^{さくぺい}からそうめんへと変化しています。



作って食べよう！夏の行事食

◎ 水無月 【材料（4個分）】

小麦粉	36 g
上新粉	15 g
上白糖	30 g
水	90mL
甘納豆（小豆）	30 g

《作り方》

- ① 厚手のアルミカップに甘納豆を入れ、フライパンに並べる。
- ② 小麦粉、上新粉、上白糖を混ぜ合わせてから水を入れ、だまにならないように混ぜる。
- ③ ①のアルミカップに②を流し入れる。
- ④ フライパンに分量外の水（100mL 程度）を入れ、蓋をして弱火で15分ほど蒸す。



給食では三角形のアルミカップで作り、提供しています。アルミカップではなく、耐熱容器を使って電子レンジで作ることもできます。



◎ 七夕汁 【材料（4人分）】

そうめん	1 束
鶏肉	40 g
玉ねぎ	1/2 個
にんじん	1/2 本
オクラ	2 本
干しいたけ	小 1 枚
うす口しょうゆ	大さじ 1
塩	ひとつまみ
みりん	小さじ 1/3
だし汁	500mL

《作り方》

- ① 鶏肉は2cm角、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、オクラは小口切りにする。干しいたけは水で戻し、3mm幅に切る。
- ② 鍋に湯をわかし、そうめんを少しかためにゆでる。流水で洗い、水気をきっておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れて煮立て、鶏肉、玉ねぎ、にんじんを加える。
- ④ 干しいたけ、しいたけの戻し汁を加える。
- ⑤ 調味料で味を調える。
- ⑥ オクラと②のそうめんを加え、1～2分煮て仕上げる。



先にゆでたそうめんを器に盛り付け、後から汁を注ぎ入れると、そうめんが伸びにくくなります。そうめんの代わりにビーフンを使って作ることもできます。